APRENDE A SUPERAR UNA DEPRESIÓN

Las claves para ver la luz al final del túnel

Salud y bienestar en 50 MINUTOS

Lectulandia

Algunas señales nos llevan a preguntarnos si tenemos **depresión**: nos sentimos cansados, ya no experimentamos placer y, a veces, nada nos emociona, mientras que, en otros momentos, nos invade un sentimiento de **tristeza**. Sin embargo, salir de esta espiral es posible, y buscar ayuda es un primer paso para ver la luz al final del túnel.

¿Quieres recuperar tu felicidad y el placer de vivir? ¿Estás listo para superar tu depresión o ayudar a alguien a lograrlo pero no sabes por dónde comenzar? Esta guía práctica y concisa te permitirá entender en qué consiste la depresión y cómo podemos deshacernos de ella. ¡Recupera las ganas de vivir!

Te ofrecemos las claves para:

- aprender a diferenciar la depresión de otros estados temporales menos graves y entender la importancia de recibir ayuda para minimizar el impacto de la enfermedad;
- conocer con detalle qué tipos de depresión pueden producirse, en función de nuestra predisposición o nuestro contexto, y qué señales deben ponernos sobre aviso;
- reconocer la trascendencia de unos hábitos saludables y de una actitud de vida positiva a la hora de dejar atrás una fase depresiva;
- etc.

Aurélie Cosyns

Aprende a superar una depresión

Las claves para ver la luz al final del túnel

En 50 minutos
Salud y bienestar - 0

ePub r1.0
Titivillus 29.07.2020

Aurélie Cosyns, 2017
Traducción: Laura Soler Pinson

Editor digital: Titivillus
ePub base r2.1

CÓMO SUPERAR UNA DEPRESIÓN

- **¿Problemática?** A veces, algunos sucesos vitales, unas predisposiciones biológicas o, incluso, un entorno muy estresante pueden provocar un desajuste en nuestro cuerpo, que a partir de ahí empieza a presentar señales de sufrimiento, tanto en el plano físico como psíquico.
- **¿Meta?** Aprende a reconocer los síntomas de la depresión en el adulto, a rodearte de las personas adecuadas y a tomarte tu tiempo para curarte.
- **¿Preguntas frecuentes?**
  - Últimamente, ya no disfruto con nada y estoy siempre cansado. ¿Sufro depresión?
  - ¿Por qué la depresión es más común entre las mujeres que entre los hombres?
  - Los antidepresivos suelen tener mala reputación. ¿Están exentos de peligro?
  - ¿Qué opinión merecen los tratamientos paralelos?
  - ¿Cómo puedo ayudar a una persona allegada depresiva?
  - ¿Son inevitables las recaídas? ¿Qué puedo hacer para protegerme de ellas?

Algunas señales nos llevan a preguntarnos si tenemos depresión: nos sentimos cansados, ya no experimentamos placer y, a veces, nada nos emociona, mientras que, en otros momentos, nos invade un sentimiento de tristeza. Aunque sufrimos profundamente, no siempre resulta fácil determinar la razón de este dolor psíquico.

> Desde hace varios meses, Céline se siente cansada. Sin embargo, no consigue quedarse dormida por la noche y, cuando lo logra, se despierta con frecuencia y le cuesta volver a conciliar el sueño. No deja de pensar en su jefe, que

parece estar siempre detrás de ella, al acecho de cualquier mínimo error. Cada vez pierde más confianza en sí misma. A veces, cuando tiene jornadas largas, le falla la memoria. Siente que está agotada ante la sola idea de ir a trabajar y le encantaría quedarse en la cama para no tener que afrontar su día a día. Su marido intenta apoyarla, pero no es suficiente. Se siente sola e incomprendida. Llora con frecuencia. A veces, querría desaparecer para dejar de ser un peso para su familia. Poco a poco, sus amigos se han ido alejando, dado que Céline ya no los quería ver… porque le faltaba energía.

Muy a menudo, la depresión sigue sin comprenderse en la sociedad actual y, con frecuencia, se confunde con el desánimo o con una languidez pasajera. Pero entonces, ¿qué es ese mal que te carcome y que te quita toda noción de felicidad y de placer? ¿Existe una predisposición para la depresión? ¿Somos todos iguales ante esta enfermedad? Y, sobre todo, ¿realmente es posible superar un trastorno depresivo importante?

Si te atormentan estas preguntas, este libro te ayudará a resolverlas. Aprende a reconocer los síntomas y los orígenes de la depresión y, gracias a nuestros consejos, descubre qué pasos debes dar y qué costumbres tienes que adoptar para volver a disfrutar de la vida.

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

¿Desánimo o depresión?

Los momentos de bajón y de duda forman parte de la vida: por lo tanto, el que de vez en cuando se te pasen por la mente algunas ideas no basta para que se considere que estas deprimido. De hecho, es fundamental que distingamos el desánimo, que es un estado temporal, de la auténtica depresión, de la que resulta mucho más difícil salir. A lo largo de su vida, el ser humano atraviesa distintas fases, en función de su edad, que van acompañadas de sentimientos y emociones intensos y diversos. Es normal tener cambios de humor en un mismo día, que son la señal de una fase de desánimo. No obstante, estamos muy lejos del malestar existencial que podemos vivir con la depresión.

Según el DSM-IV —el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*—, la depresión forma parte de los trastornos del humor. Para diagnosticar esta patología, hace falta que sean perceptibles varios síntomas específicos que generan un sufrimiento importante. Lo más habitual es que se manifiesten a través de una tristeza inusual y dolorosa, y a través de una disminución del interés por las actividades y las aficiones con las que normalmente se disfrutaba. Estos síntomas deben estar presentes:

- desde hace al menos dos semanas;
- casi cada día;
- casi todo el día.

Cuando se produce este tipo de malestar, a menudo buscamos las causas de nuestra depresión, ya sean externas («esto me está pasando por mis problemas de dinero», «si estuviera en pareja, me sentiría mejor») o internas («es porque no sirvo para nada», «no soy capaz de triunfar en la vida»). Intentamos dar un sentido a lo que

nos pasa y nos planteamos constantemente las mismas preguntas: ¿por qué me pasa esto a mí? ¿Qué he hecho para merecer esto? Sin embargo, el origen de la depresión radica en varios factores, ya sean:

- **biológicos** (funcionamiento cerebral alterado);
- **psicológicos** (autoestima, separación mal llevada durante la infancia, creación de mecanismos de defensa psicológicos, creencias negativas erróneas, etc.);
- **ambientales** (estrés constante, presencia o ausencia de personas de apoyo, etc.).

Las distintas formas de depresión

La depresión es un trastorno del humor cuyas causas y formas son muy variadas. En efecto, esta enfermedad puede clasificarse en varias categorías en función de distintos factores como:

- **la duración**. Si la patología dura varios años, se habla de depresión crónica;
- **la gravedad**. Cuantos más síntomas tengamos, más frágiles estamos y más alterada está nuestra vida. En ese caso, se cataloga como depresión profunda;
- **el periodo**. Existen varios tipos de depresión en función del momento en el que se producen los síntomas: la depresión estacional, que llega en invierno y desaparece en primavera; la depresión posparto, que empieza en el mes que sigue al parto; o incluso la depresión tras un duelo, cuando los

síntomas depresivos siguen estando presentes tras dos meses y son abrumadores, etc.

También existe un tipo particular que se caracteriza por un episodio depresivo (ralentización general) seguido o precedido de un episodio maniaco (periodo de sobreexcitación y de euforia) que se llama trastorno bipolar. Estos cambios de humor son frecuentes y, a menudo, parecen desproporcionados si miramos el acontecimiento que los ha provocado.

Los síntomas que no debes pasar por alto

A veces es difícil diagnosticar una depresión, ya que los síntomas son numerosos, variados y comunes. No obstante, una señal puede ser un cambio profundo en tu estado habitual, en tus reacciones y en tu conducta. Esto puede manifestarse, por ejemplo, a través de:

- una tristeza anómala que no desaparece con nada, un sentimiento de fatalidad sin motivo aparente;
- una disminución del interés y del placer con las actividades diarias y con tus aficiones favoritas;
- una ralentización general:
  - de la vida afectiva, lo que provoca un sentimiento de desesperación, ansiedad, ataques de llantos incontrolables y repetidos, hipersensibilidad o una anestesia afectiva, o, incluso, una sensación de que nadie nos quiere, de que somos inútiles y de que estamos solos;
  - del cuerpo, caracterizado por un cansancio permanente, dolores físicos (a menudo, dolor de espalda o de cabeza), una inexpresividad del rostro, una alteración del apetito, problemas en las relaciones sexuales;
  - de la facultad intelectual, marcada por problemas para pensar, para expresarnos o para concentrarnos, un sentimiento de impotencia ante una tarea, un pesimismo permanente y pensamientos suicidas.

Cabe recordar que para que exista una depresión, los síntomas

deben manifestarse por un periodo de al menos dos semanas, casi todos los días, y debemos experimentarlos durante casi todo el día.

Si respondes afirmativamente a tres preguntas por lo menos, esto es un aviso que debe animarte a hablar de ello con una persona de confianza. Si no lo haces, los síntomas que experimentas podrían evolucionar con el tiempo hacia una depresión.

Si respondes afirmativamente a cinco preguntas por lo menos, probablemente tengas una depresión. Deberás consultar con un médico o acudir a un servicio de urgencias.

¿CÓMO SALIR DE ELLO?

A veces, cuando sufrimos tanto, parece difícil creer que hay una salida positiva. Es cierto que esta enfermedad hace que perdamos nuestra autoconfianza y nos mantiene en un estado permanente de inercia y de desesperación. Sin embargo, con lo poco que nos queda de energía, podemos salir de ella y ver la luz al final de este túnel tan oscuro.

Por nosotros mismos

Lo primero que debemos hacer es contar nuestro sufrimiento a alguien en quien confiemos (un amigo, un miembro de la familia, un vecino, un compañero de trabajo, un médico). En efecto, aunque una persona depresiva tiende a pensar que hablar no sirve de nada y que nadie puede ayudarla, está demostrado que el entorno desempeña un papel principal en el proceso de curación.

> «Una mañana, me di cuenta de que ya no era capaz de salir de la cama y de que me resultaba imposible acudir al trabajo, y ahí es donde entendí que estaba enferma. ¿Pero enferma de qué? No estaba resfriada, no tenía gripe. Estaba enferma en lo más profundo de mi alma, como herida, vacía por dentro. Me armé de valor y llamé a mi madre. Lloré durante una hora por teléfono. No sabía qué decirle. Vino y me acompañó al médico. Me dijo que no me dejaría en ese estado. En ese momento, me alivió en gran medida. Y aunque este estado duró varias semanas, conseguí salir de este vacío. Quizás fue ese primer grito de ayuda lo que me salvó. Ya no estaba sola» (Sonia, 26 años).

Conseguir aceptar ayuda cuando tienes una mala autoestima y cuando tiendes a sentirte culpable por estar en ese estado es una etapa difícil, pero responsable y adulta. Es importante que reconozcas que estás mal porque, de esta manera, tu entorno podrá actuar en consecuencia y comprenderá mejor algunas de tus reacciones.

En cuanto identifiques las señales de aviso, habrá que actuar con la mayor rapidez posible para evitar que la enfermedad avance o empeore.

Dado que la depresión está originada por un conjunto de factores relacionados con el funcionamiento global de la persona, es importante que implementes actividades que tengan una influencia positiva en cada uno de ellos.

Curar los problemas somáticos

Para intentar superar tu pérdida de vitalidad, puedes empezar por practicar una actividad física que te guste, a tu nivel, y que actúe sobre la respiración, como la natación, el ciclismo, la marcha, etc. Es importante acudir a sesiones regulares, individuales o en grupo, en un centro deportivo. Se aconseja una frecuencia de al menos dos veces por semana.

Las sesiones de relajación también son muy eficaces, siempre y cuando se lleven a cabo con ayuda de una persona competente. Estas técnicas de relajación actúan sobre las tensiones musculares y permiten vaciar la mente de cualquier idea oscura o pensamiento reiterado. Por ejemplo, la sofrología es ideal para volver a centrarse

y alejar el estrés del día a día, al igual que la musicoterapia o el yoga. Infórmate antes de empezar una clase, asegúrate de que esté dirigida por un profesional y practica con regularidad la actividad elegida para obtener todos los beneficios.

> «Tras haber sido hospitalizado por un infarto de miocardio, caí en una depresión. Vivía constantemente con el estrés de tener un nuevo ataque y morirme. En la consulta del hospital, el equipo me propuso hacer gimnasia para volver a estar en forma y para mantener mi corazón en buen estado. Me costó mucho acudir tres veces por semana a estas sesiones, ya que hacía tiempo que no practicaba deporte. Tener que mostrarme delante de los demás hombres me incomodaba por todo lo que había engordado. Sin embargo, hice bien en ir, ya que al cabo de tan solo dos semanas me sentía mucho mejor. Poco a poco, volví a mi estado anterior y me reconcilié con mi cuerpo. El ambiente con los demás miembros del grupo era bueno y cada uno podía hacer los ejercicios a su ritmo. Recuperé la confianza en mí mismo y en mis capacidades físicas. A día de hoy, no podría imaginarme el hecho de abandonarme como hice en el pasado» (Jean, 62 años).

También debes intentar llevar una alimentación sana y equilibrada, aunque no resulte fácil comer correctamente cuando tu apetito se ve alterado. En efecto, cuando estás depresivo, o comes demasiado, o no comes lo suficiente. Sin embargo, estas carencias alimenticias pueden desempeñar un papel importante en la depresión, ya que provocan daños en tu organismo y pueden acarrear otros trastornos de la salud (alimentarios, digestivos, cardiacos, de concentración, cansancio), mientras que una alimentación variada y adaptada a tus necesidades te otorgará vitalidad y bienestar. También es fundamental que no descuides algunos puntos básicos si quieres cuidar tu salud: no te saltes comidas, come a horas regulares e hidrátate adecuadamente (al menos, un litro y medio de agua al

día). Se deben consumir diariamente y en cantidades adecuadas alimentos ricos en fibras, en vitaminas y en minerales (cereales integrales, frutas y verduras) y alimentos con proteínas (carnes, pescados, productos lácteos, huevos, leguminosas) para que tengan un impacto real en tu moral.

Volver a aprender a abrirse a los demás

Cuando sufrimos una depresión, es habitual que observemos cómo nuestra red social se vuelve más pobre y que esto tiene efectos nefastos en el día a día. No obstante, establecer nuevos contactos o retomar la relación con personas que hemos alejado de nosotros resulta complicado.

Así, es importante que aproveches esos días en los que te sientes un poco mejor para desarrollar tu sociabilidad. Para ello, puedes invitar a tus amigos a tu casa o puedes participar en salidas en grupo (artísticas, culturales, fiestas de barrio, etc.). Estos pequeños intercambios te revitalizarán, mejorarán tu autoconfianza y romperán el aislamiento que te aprisiona desde hace mucho tiempo.

Si estás en una fase en la que el sufrimiento es demasiado intenso como para dar el paso hacia los demás y que estos ya no son capaces de escucharte, necesitas realmente apelar a una ayuda externa. Dirígete a un departamento de salud mental y pide una cita con un médico-psiquiatra o con un psicólogo, o inscríbete en un

grupo de apoyo.

Con la ayuda de un profesional

¿A quién consultar?

La única persona que está habilitada para elaborar un diagnóstico de depresión es tu médico. A menudo, el médico generalista está en primera línea para escuchar a las personas que sufren depresión. Puede prescribir un tratamiento y colaborar con un especialista en caso de que sea necesario (psiquiatra, psicólogo, quinesioterapeuta, dietista, etc.).

Una vez que se ha fijado el diagnóstico, debes asegurarte de que recibirás atención psicológica. Existen muchos profesionales que se centran en la psicología humana y es importante diferenciarlos correctamente para escoger a una persona competente y capaz de ayudarte:

- **el psiquiatra**. Este especialista de las patologías mentales, conductuales y de las dependencias es un médico titulado que ha estudiado una formación complementaria de cuatro a cinco años en psiquiatría. Por lo general, para tratar a sus pacientes, el psiquiatra recurre a distintos métodos terapéuticos, como el tratamiento farmacológico o la psicoterapia, entre otros;
- **el psicólogo**. Se trata de un profesional de la salud mental que ha realizado estudios universitarios de psicología. Algunos también tienen una formación en psicoterapia. El psicólogo trabaja principalmente a partir de la escucha, con el objetivo de ayudarte a expresar tu malestar sintiéndote seguro, para que encontréis conjuntamente una solución adaptada. No está ahí para juzgarte; al contrario, es condescendiente y empático. Estos especialistas trabajan en un despacho privado o en una estructura social, como una cárcel, una empresa o, incluso, una escuela;
- **el psicoanalista**. Este profesional ha llevado a cabo una formación general y tiene que cumplir tres condiciones para

poder ejercer su profesión: él mismo ha tenido que ser psicoanalizado; tiene que haber estudiado teoría analítica; y otro psicoanalista debe supervisar su trabajo. Ejerce su profesión y ayuda a sus pacientes recurriendo a los métodos propios del psicoanálisis. La infancia, las emociones personales y las vivencias del paciente constituyen el material de base del trabajo del especialista, que lo va a utilizar para reconstruir una evolución lógica de la conducta de la persona que tiene delante;

- **el psicoterapeuta**. El psicoterapeuta es un profesional de la salud que ha llevado a cabo una formación complementaria en psicoterapia de una duración de cuatro años en unas de las cuatro corrientes reconocidas, es decir, el psicoanálisis, la psicología sistémica, la teoría cognitivo-conductual y la terapia humanista. Además, debe contar con experiencia profesional y debe poder justificar que ha elaborado un informe o una tesis al final de su formación.

Todos estos especialistas de la depresión ejercen su actividad en un despacho privado, en un departamento de salud mental o un centro especializado. También puedes pedir una cita en la consulta de un hospital o de una clínica.

Es importante que seas regular con tu psicoterapia. Son dos personas las que tienen que llevar a cabo el trabajo: el profesional y el paciente. Por consiguiente, obligatoriamente se tiene que dar un clima de confianza que propicie la interacción. Si no es así, es mejor que cambies y que acudas a otro especialista de la salud.

Con ayuda de antidepresivos

Un contrato entre el médico y el paciente

Una vez que se ha fijado el diagnóstico de la depresión, a veces es necesario seguir un tratamiento farmacológico. La decisión de recurrir o no a esta solución debe consensuarse entre el paciente y su médico. Este tendrá que presentar al enfermo una medicación que se adapte a él y, por lo tanto, tendrá que estar bien informado del funcionamiento específico y de la salud de su paciente antes de prescribirle cualquier tratamiento. De alguna manera, se trata de un contrato terapéutico que se establece entre ellos.

De acuerdo con algunas legislaciones relativas a los derechos de los pacientes, como la belga, el médico debe informar al enfermo acerca de:

- la elección del antidepresivo;
- los efectos secundarios que podrían manifestarse;
- las soluciones para contrarrestar o lidiar con esos efectos indeseables.

Los antidepresivos deben tomarse lo más rápidamente posible, ya que la mayoría de ellos tardan en actuar unas dos o tres semanas. Por ello, cuando sufrimos una depresión, es vital que sigamos con el tratamiento psicoterapéutico en paralelo. Algunos pacientes que desconocen este tiempo de latencia antes de obtener las ventajas paran su tratamiento de forma prematura. En ese caso, los síntomas se incrementan y la enfermedad sigue estando muy presente.

Función y efectos secundarios

Los antidepresivos son medicamentos que actúan a nivel biológico sobre algunos componentes del cerebro. Actualmente, los más utilizados actúan sobre la serotonina. Otros tienen un efecto tanto en la serotonina como en la noradrenalina, dos sustancias que el cerebro fabrica y que facilitan la transmisión de información entre las neuronas. A través de esta acción, los psicotrópicos ayudan a que los enfermos se liberen de ese humor depresivo y de la ralentización general que sufren. No obstante, es fundamental que no solo nos apoyemos en ese tratamiento farmacológico, sino que también intentemos volver a tener una mejor higiene de vida.

Aunque es cierto que, con el paso del tiempo, los antidepresivos son mucho más soportables, lo cierto es que pueden conllevar una serie de efectos secundarios. Si sucede esto, tendrás que hablar con tu médico para que se encargue de adaptar el tratamiento disminuyendo la posología o cambiando el medicamento.

Cese del tratamiento

Cuando sientas que la depresión se aleja poco a poco y que vuelves a disfrutar de la vida, tendrás que empezar a pensar en parar el tratamiento. No obstante, deberás consultarlo con tu médico, que implementará un plan para dejar la medicación progresivamente.

Gracias a los tratamientos alternativos

Actualmente, algunas personas apuestan por un modo de vida sano y prefieren curarse de la manera más natural posible. Existen tratamientos, llamados paralelos o alternativos, que aportan un mayor bienestar corporal y psíquico. Sin embargo, deberás tomarlos como un complemento de la opinión médica y tendrán que recibir la aprobación de tu médico.

- **La luminoterapia o fototerapia** tiene como objetivo compensar la disminución de la luminosidad en el caso de una depresión estacional. Actúa sobre la secreción de la melatonina, la hormona del sueño que disminuye por la

mañana y aumenta por la noche. Algunas personas no siempre pueden disfrutar de la luz del día (tienen movilidad reducida o están hospitalizadas). Por consiguiente, llevar a cabo una luminoterapia con ayuda de unas gafas o de lámparas especiales por la mañana puede ayudarlas a estar más despiertas durante el día y a favorecer el sueño por la noche.

- **La homeopatía** permite actuar sobre la salud a partir de sustancias vegetales, animales, minerales o químicas muy diluidas. Estos medicamentos están en farmacia y se pueden obtener con una receta de un homeópata, quien determina las indicaciones y la posología del producto. Hoy en día, no existe ningún estudio que demuestre la eficacia real de la homeopatía, pero lo cierto es que muchas personas siguen utilizándola.
- **Los suplementos alimenticios** son conocidos por su eficacia actuando sobre el humor. Para prevenir una depresión o durante ella, tanto el magnesio como los omega-3 y los triptófanos (un aminoácido que actúa sobre la serotonina y, por lo tanto, sobre la regulación del humor) tienen un impacto directo en la moral y en el sueño, y permiten que el cerebro funcione mejor.
- **Las plantas** presentan algunas virtudes que pueden tener un efecto beneficioso en la moral. Por ejemplo, el hipérico, la valeriana y la pasiflora son plantas con propiedades ansiolíticas o sedativas, pero nunca debes tomarlas sin consultar a tu médico, ya que el principio activo de estas plantas puede interactuar con el de otros medicamentos como los antidepresivos, los contraceptivos orales o los medicamentos contra la migraña. Por lo tanto, evita automedicarte y habla con tu médico acerca de tu deseo de utilizar plantas para curarte. Podrá poner a punto un tratamiento adecuado.

En cualquier caso, aconsejamos que contactes con un profesional de la salud y que sigas al pie de la letra sus consejos si te decides a seguir un tratamiento alternativo, y con un nutricionista oficial que te elaborará un plan de alimentación.

¿CÓMO AYUDO A UN SER CERCANO A SALIR DE LA DEPRESIÓN?

Si observas un cambio inusual en la conducta o en el humor de uno de tus seres cercanos que lleva sucediendo varias semanas, puede que tenga una depresión.

Aunque no dispongas de las habilidades necesarias para curarlo, sí que puedes ofrecerle tu ayuda y apoyarlo de distintas maneras:

- anímalo a que acuda a un médico. Ofrécete a acompañarlo si lo necesita. Si se niega y sientes que está sufriendo, háblale de tus miedos y de los síntomas que te preocupan;
- evita darle consejos como «si estuviera en tu lugar, haría», «no te abandones», «despierta» o «haz deporte, que te sentirás mejor». Podrían provocar que se despierte en él un sentimiento de culpabilidad y de impotencia;
- mantente a la escucha, tranquilízalo, demuéstrale que no está solo y que puede contar contigo;
- valora los esfuerzos que hace, por pequeños que sean, y mantente dispuesto a hablar;
- ayúdalo en las actividades del día a día, sin infantilizarlo;
- en caso de emergencia (riesgo de suicidio, peligro para sí mismo o para un tercero), llama a un médico o a un servicio de urgencias e intenta explicar correctamente los síntomas alarmantes.

Resulta muy difícil ocuparse de un ser cercano depresivo, ya que puede volverse agresivo en sus ideas, dará vueltas a los mismos pensamientos negativos y se mostrará poco agradecido con tu apoyo. Sin embargo, tienes que recordar que está enfermo y que necesita tus cuidados y tu atención. Solo cuando se atenúen los síntomas será capaz de tomar la distancia necesaria para

comprender la situación y reconocer el papel fundamental que has tenido en su cura.

No obstante, esto no quiere decir que debas aceptar todo. Tienes que ser firme y justo contigo mismo. Si sientes que te supera la situación, no olvides que el cuerpo médico está especializado en el acompañamiento de personas enfermas de depresión. Por lo tanto, hay que actuar conjuntamente y con el enfermo. Es necesario que guardes una distancia buena y razonable para mantener el apoyo durante varias semanas o, incluso, meses.

¿CÓMO PREVENGO UNA RECAÍDA?

Mantener una buena higiene de vida

Un modo de vida sano y respetuoso contigo mismo es fundamental para mantenerse en forma y para conservar la salud.

Existe toda una gama de actividades, de interior o de exterior, para evitar el sedentarismo y para ayudarte a mantener tu cuerpo saludable. Ya sea una actividad de relajación sobre una alfombra o un paseo por el bosque, cualquier actividad física es buena siempre y cuando se practique de forma regular y con ganas. No dudes en acudir a un entrenador o a un quinesioterapeuta para ayudarte a fijar unos objetivos personalizados. También puedes practicar un deporte con amigos, lo que te ayudará a conservar una red social y evitará que vuelvas a caer en la soledad.

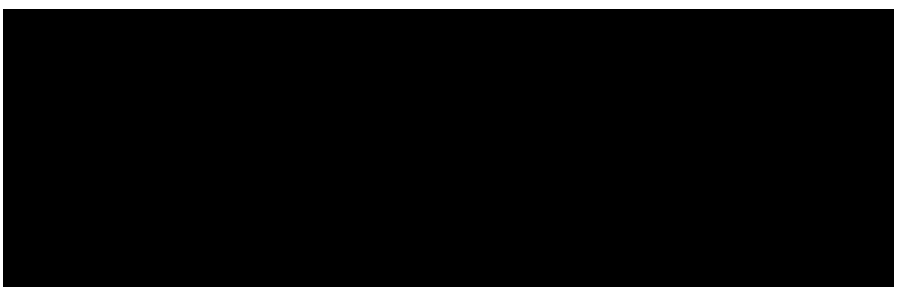
La alimentación desempeña un papel importante y debe ser una fuente de placer. Si sientes de nuevo que se produce un desequilibrio interno, contacta con un dietista o con un nutricionista. ¿Por qué no invitar a un amigo con un talento culinario sin igual para que te enseñe recetas fáciles de preparar o para proponerle tu ayuda? Poner tu granito de arena te permite conocer bien los alimentos que te comes y visualizar las cantidades. Además, cocinar en grupo es una actividad divertida y enriquecedora para todos.

Para acabar, recuerda que un buen ciclo de sueño te permitirá contar con toda la energía necesaria para iniciar tu jornada en las mejores condiciones. Así, intenta acostarte y levantarte siguiendo un horario regular para estructurar tu jornada.

Cambiar el punto de vista

Una vez que sales de la depresión, lo que está claro es que no quieres volver a caer en ella. Por consiguiente, es fundamental que siempre estés alerta y atento a tus emociones, a tus comportamientos y a tus pensamientos para seguir sintiendo el bienestar en toda su plenitud.

Poco a poco, el trabajo recupera su sitio en tu vida, retomas tus actividades y las salidas con amigos están de nuevo a la orden del día. Aunque todavía te resulte difícil regresar a los lugares que habías eliminado de tu día a día, concéntrate en los hechos, en vez de en su valoración negativa. En su obra *Faire face à la dépression* («Enfrentarse a la depresión»), Cungi e Ivan-Druon Note —ambos médicos psiquiatras— sugieren un ejercicio sencillo y eficaz llamado la escala de dominio y placer.



Sophia, 45 años, sale de una depresión y realiza el ejercicio.

Cuadros para practicar el ejercicio de la escala de dominio y placer

	Asearme	
	Ineficacia	Incomodidad
0		
1		
2		
3		x
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10	x	
	Dominio	Placer

	Beber un café con un compañero	
	Ineficacia	Incomodidad
0		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7	x	
8		
9		x
10		
	Dominio	Placer

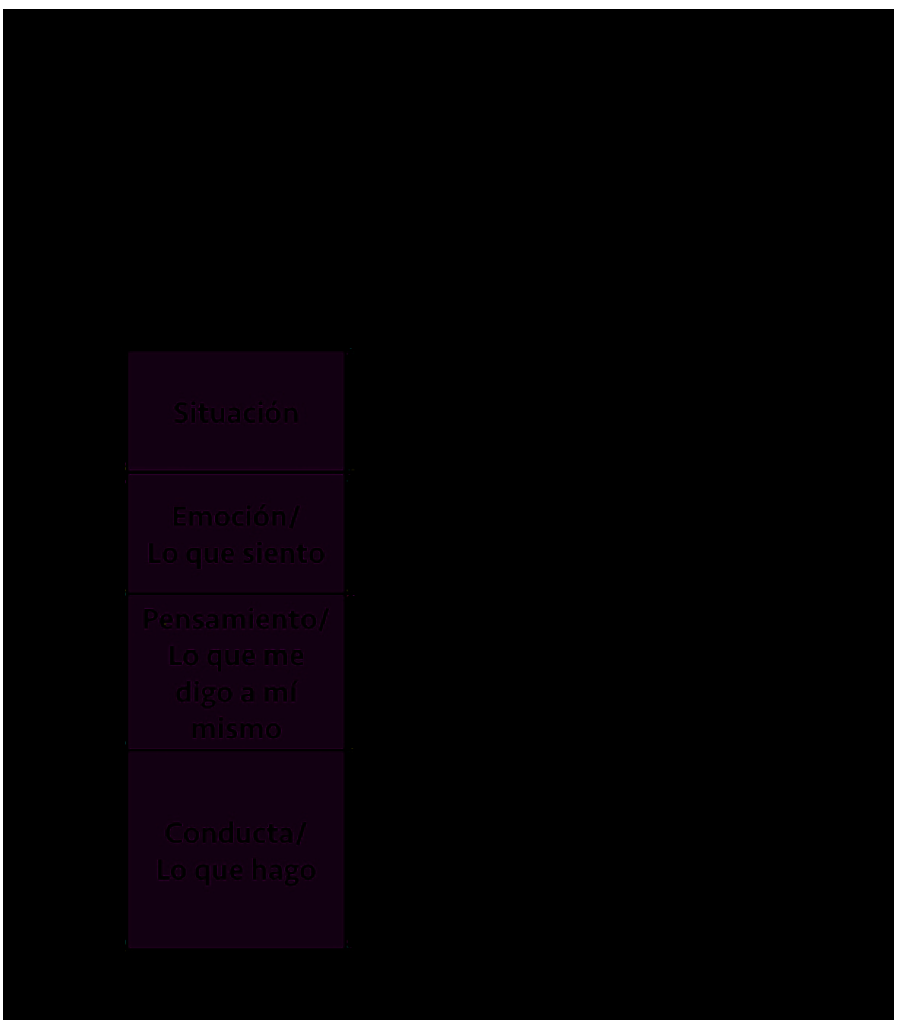
	Ir a buscar a los niños a la escuela	
	Ineficacia	Incomodidad
0		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8	x	
9		x
10		
	Dominio	Placer

El ejercicio muestra que Sophia evalúa positivamente las actividades que practica con otras personas, tanto a nivel de placer como de dominio. Por el contrario, no le resulta duro asearse, pero siente poco placer cuando lo hace.

Escribir nuestras experiencias en un cuadro permite que estemos atentos a nuestras emociones en las actividades del día a día. En vez de quedarnos solo son lo negativo, una tendencia característica de las personas depresivas, memorizamos lo que nos causa placer y satisfacción personal. Para que resulte eficaz, hay que utilizar esta técnica con frecuencia.

Parece que la vida va mejor, pero de vez en cuando sentimos emociones negativas. Tienes que dejar que entren en tu vida y aceptarlas. Tomar conciencia de ello ya es tomar distancias. No siempre son nefastas, simplemente hay que estar atento y no dejar

que nos hundan. Una emoción siempre se acaba de un momento a otro, al contrario que los pensamientos, que pueden ser ilimitados. El individuo está condicionado por todas sus experiencias pasadas, sus valores y sus reglas, que reúne en una estructura absoluta que sigue a lo largo de su vida; es lo que se llama un esquema. Algunos pueden resultar ser depresógenos, ya que son demasiado estrictos y exigentes para la persona y conllevan toda una serie de pensamientos negativos. Para salir de este esquema, hay que cambiar el negativismo por positivismo. Estas técnicas que actúan sobre la reestructuración cognitiva tienen la ventaja de provocar que la persona actúe con autonomía en relación a sus propios funcionamientos.



En ese mismo sentido, la terapia sistémica ayuda al paciente a tomar distancias con respecto a sus dificultades, ya que de lo que se trata es de actuar sobre la persona en su contexto. Salvador Minuchin, psiquiatra y terapeuta sistémico argentino, hace alusión al famoso cuento de Lewis Carroll
(1832-1898),
Alicia en el país de las maravillas, para explicar uno de los principios fundamentales de este enfoque sistémico. Así, explica que no basta con cambiar a Alicia, sino que también es necesario modificar su entorno, ya que no será hasta ese momento cuando la joven sienta un verdadero cambio en ella. Por lo tanto, esta teoría trata de explicar que, para que una persona pueda disfrutar de los beneficios y ver cómo desaparecen sus síntomas, hay que modificar toda una serie de elementos. Lo que aportará el cambio real será una dinámica relacional y comunicativa.

Identificar las situaciones de riesgo

Para evitar caer de nuevo en una depresión, es fundamental saber identificar las situaciones que podrían provocar una recaída. En la mayoría de los casos, se trata de circunstancias ansiógenas particulares o con una fuerte carga emocional, como:

- una reciente maternidad o paternidad;
- una mudanza;
- una pérdida de empleo;
- un divorcio;
- un estrés crónico que no se ha tratado;
- un fallecimiento en nuestro círculo;
- etc.

En estos casos particulares, es normal sentir emociones negativas. Para prevenir un nuevo episodio depresivo, hay que lograr dar un sentido a estas sensaciones. Por ejemplo, puedes imaginarte que sufres una recaída (situación, emociones, pensamientos negativos,

conductas). Esto te permitirá neutralizar tus miedos y tus ideas preconcebidas, pero también tomar distancias sobre la situación. Eres libre de cambiar también el final de la historia. Ya no solo eres actor, ahora también eres el director de tu vida.

En caso de que se produzca una separación o un choque emocional, sobre todo no te quedes solo. Habla de ello con tus seres cercanos y con tus amigos, a veces tranquiliza darse cuenta de que tu entorno también ha pasado por periodos muy complicados y han encontrado la forma de salir adelante. Cada uno aborda los problemas de la vida de forma distinta, pero compartir emociones y, eventualmente, soluciones siempre es tranquilizador y benéfico.

Por lo tanto, salir de la depresión es una victoria por la que hay que felicitarse. Por supuesto, ha sido importante la presencia de los amigos, de la familia, del psicólogo y del médico, pero la mejora y el cambio solo se producen gracias a ti. Así, es fundamental decirse: «soy el motor de mi cambio y de mi éxito».

PREGUNTAS FRECUENTES

Últimamente, ya no disfruto con nada y estoy siempre cansado. ¿Sufro depresión?

No necesariamente. La depresión es un trastorno del humor muy serio que se caracteriza por la presencia de varios síntomas específicos que se alargan en el tiempo y que se manifiestan casi sin interrupción.

Es completamente normal sentirse a veces taciturno, deprimido o sin energía. Muchas son las razones que pueden explicar este sentimiento y, por lo tanto, es importante pensar en primer lugar en tu situación y en los acontecimientos que se han producido recientemente en tu vida, y que podrían explicar ese malestar (un duelo, una ruptura difícil, la pérdida de tu empleo, etc.).

No obstante, si ese estado de tristeza permanente dura más de dos semanas, si observas un cambio radical en tu conducta diaria (ralentización general, humor depresivo, insomnio, problemas para pensar, para concentrarte, pérdida de apetito, etc.), y si pierdes interés por actividades que te gustan y ya no las disfrutas, es fundamental que consultes con un especialista.

¿Por qué la depresión es más común entre las mujeres que entre los hombres?

La depresión afectaría al doble de mujeres que de hombres. Los científicos están analizando esta cuestión y avanzan factores tanto biológicos como psicosociales u hormonales para explicar este porcentaje más elevado. Así, las hormonas afectan a la química del cerebro y, por lo tanto, influyen en el humor. Dado que las mujeres

están más sujetas a esos cambios hormonales (pubertad, ciclo menstrual, embarazo, menopausia), este factor podría explicar parcialmente esa mayor presencia de la enfermedad entre las féminas.

Pero más allá de esas explicaciones de orden fisiológico, también existen algunas relacionadas con el entorno socioeconómico y familiar. De hecho, en la sociedad actual, las mujeres deben manejar con destreza cada vez más obligaciones, tienen que asumir el papel de madre y de esposa a la vez que llevan su carrera profesional, y se ven obligadas a demostrar constantemente su valía para hacerse un hueco en un entorno donde el hombre y la mujer todavía no son completamente iguales.

Para acabar, cabe señalar igualmente que el motivo de esa tendencia más elevada puede ser que las mujeres acuden más a menudo a su médico y explican más sus síntomas, lo que permite un diagnóstico más frecuente.

Los antidepresivos suelen tener mala reputación. ¿Están exentos de peligro?

Ningún medicamento está exento de peligro, pero si bien es cierto que, antiguamente, los antidepresivos provocaban muchos efectos secundarios, con el tiempo estos se han ido reduciendo en gran medida y, actualmente, los pacientes suelen tolerar bien este tipo de medicamentos. Sin embargo, si sientes efectos indeseables relacionados con la ingesta de antidepresivos que se alargan por más de una semana —tu organismo debe acostumbrarse a estas sustancias—, no dudes en consultar con tu médico. Este adaptará la posología o te propondrá otro medicamento.

No te automediques nunca tomando, por ejemplo, los antidepresivos de un ser cercano o de un amigo, ya que es muy probable que no se adapten a tu situación médica, que es muy específica. El tratamiento farmacológico siempre debe ir acompañado de una terapia y tiene que haber sido recetado por un

médico competente tras un diagnóstico preciso. No olvides que se recomienda no parar de golpe el tratamiento y pedir consejo a tu médico para establecer un plan que lleve al cese progresivo de la medicación.

¿Qué opinión merecen los tratamientos paralelos?

Los tratamientos paralelos son cada vez más numerosos para responder a una necesidad de una parte de la población que desea volver a soluciones y a medicaciones más naturales. Entre los más conocidos, cabe citar en especial la luminoterapia, particularmente eficaz para contrarrestar los efectos de la depresión estacional, o la utilización de plantas en la alimentación diaria, como la valeriana o la pasiflora, famosas por sus virtudes ansiolíticas y sedativas. Pero si bien es cierto que estas medicaciones naturales conllevan ventajas nada desdeñables, sería ingenuo e, incluso, peligroso llegar a la conclusión de que pueden curar una depresión por sí solas.

Por lo tanto, lo ideal es utilizarlas como complemento de un tratamiento psicológico y farmacológico, y consultar a tu médico o a tu farmacéutico para asegurarte de que no interactuarán con tus antidepresivos.

¿Cómo puedo ayudar a una persona allegada depresiva?

No siempre resulta fácil ayudar a una persona depresiva, ya que en seguida su sufrimiento puede afectarte si tú también te encuentras en un periodo complicado. Además, puedes verte desarmado frente a tanta tristeza y apatía. En primer lugar, asegúrate de ser capaz psicológica y emocionalmente de brindarle tu ayuda, ya que corres el riesgo de empeorar su estado y de sumergirte tú mismo en un estado depresivo.

Ante todo, anímalo a que acuda a un médico para que este último pueda elaborar un diagnóstico sobre su malestar, pero no lo fuerces; él debe dar el paso. No dudes en comunicarle tu preocupación y los síntomas en su conducta que te ponen sobre aviso, ya que quizás no sea consciente de ello. Es fundamental que no le des consejos generales o falsos ánimos que solo intensificarían su sentimiento de culpabilidad y de impotencia. Así, evita los «si estuviera en tu lugar, haría» y los «no es más que una cuestión de voluntad». Intenta incluirlo lo más a menudo posible en tus actividades diarias para que no se aísle del mundo y se mantenga activo. Durante estos momentos compartidos, inicia el diálogo y mantente a la escucha; demuéstrale que puede confiar en ti y contar contigo.

Si consideras que la situación es crítica y que tu ser cercano muestra riesgo de suicidio o representa un peligro para terceros, contacta inmediatamente con un servicio de urgencias o con su médico y explica claramente las señales que te inquietan.

¿Son inevitables las recaídas? ¿Qué puedo hacer para protegerme de ellas?

Aunque es cierto que las personas que ya han sufrido un primer episodio depresivo pueden tener una recaída, no se trata de algo inevitable. Adoptar costumbres sanas en el día a día y modificar algunas conductas ya son una solución eficaz para limitar los riesgos.

En primer lugar, es fundamental que mantengas una buena higiene de vida y que respetes algunas reglas: evita al máximo el alcohol y el tabaco; come equilibrado; practica una actividad deportiva; acuéstate y levántate a horarios regulares; sal a tomar el aire con frecuencia, etc. Tu entorno también desempeña un papel en tu cura o en tu recaída. No te rodees de personas negativas o que presentan a su vez síntomas depresivos, todavía no te encuentras lo suficientemente fuerte como para brindarles tu ayuda. En su lugar, pasa el mayor tiempo posible con la gente a la que amas y que tiene un impacto positivo sobre ti; su positividad se contagiará

rápidamente. A pesar de estas pocas precauciones, es normal que tengas que volver a enfrentarte a situaciones ansiógenas o estresantes. Aprende a reconocerlas y a tomar distancias. Observa la situación desde el exterior e intenta identificar en ella elementos positivos. Muéstrate indulgente contigo mismo y recuerda que ya has recorrido con éxito un largo camino.

PARA IR MÁS ALLÁ

Fuentes bibliográficas

- Asociación Americana de Psiquiatría. 2004. *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux DSM-IV-TR:* . París: Masson.
- Cungy, Charly e Ivan-Druon Note. 2004. *Faire face à la dépression*. París: Retz.
- Elkaïm, Mony. 2007. *Comprendre et traiter la souffrance psychique*. París: Éditions du Seuil.
- Fédération belge des psychologues, "La loi relative aux professions de la santé: la pratique de la psychothérapie". Consultado el 26 de octubre de 2017. **https://www.bfp-fbp.be/fr/la-loi-relative-aux-professions-de-la-sante-la-pratique-de-la-psychotherapie**
- Instituto Nacional de Prevención y Educación para la Salud. 2007. *La dépression chez l'adulte. En savoir plus pour sortir. Repérer les symptômes, connaître les traitements, savoir à qui s'en s'adresser* . Francia: INPES.
- Larousse, "Antidépresseur". Consultado el 26 de octubre de 2017. **http://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/antid%C3%A9presseur/11240**
- Organización Mundial de la Salud. 2017. "La dépression. Aide-mémoire n.º 369". *Who*. Consultado el 26 de octubre de 2017. **http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/**

fr/

- Souery, Daniel y Julien Mendlewicz. 2007. “Troubles de l’humeur,
  la dépression”. *Comprendre et traiter la souffrance psychique*. París: Éditions du Seuil.

Fuentes complementarias

- Copeland, Marie Ellen. 2006. *Apprivoiser sa dépression au quotidien: un guide pour faire face aux troubles de l’humeur*
  . París: InterÉditions.
- Hovaguimian, Théodore y Philippe Barraud. 2013. *La dépression masculine. Comprendre et faire face*. Ginebra: Médecine & Hygiène.
- Leader, Darian. 2010. *Au-delà de la dépression*. París: Payot.
- Mirabel-Sarron, Christine. 2002. *La dépression, comment en sortir*. París: Odile Jacob.
- Nabati, Moussa. 2005. *La dépression, une épreuve pour grandir?* París: Librairies Arthème Fayard.